

Schwierigkeitsgrad  
MITTEL

Nachhaltigkeitslevel  
SEHR NACHHALTIG  
– alle Zutaten können  
aus Deutschland be-  
zogen werden und be-  
nötigen im Anbau nicht  
übermäßig viel Wasser

Kosten  
MITTEL

regional / saisonal  
keiner bestimmten  
Saison oder Region  
zuzuordnen

Rezept  
VEGAN  
VEGETARISCH

# KOCHREZEPTE



## Hefezopf



### ZUTATEN

750 g	Mehl
100 g	Zucker (kann nach Belieben auch reduziert werden)
1 Würfel	Hefe
375 ml	Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch)
100 g	Margarine
2	Eier (können auch weggelassen werden)
Deko	Mandelstifte oder Hagelzucker

Rezeptvorlage von: Veggie-Einhorn und Oma

Für Seminare, Jugendgruppen oder Jugendgruppen bis ca. 30 Personen. Für kleine und große Küchen mit Backofen geeignet.

### ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Hefewürfel in 3 – 4 EL lauwarmen Hafermilch und 1 TL Zucker auflösen. Margarine schmelzen (warm aber nicht heiß).
2. In gesiebtes Mehl die restlichen Zutaten mischen. (Wenn du Trockenhefe verwenden möchtest, diese hier untermischen)
3. Margarine, Hafermilch, Hefe (und Eier) hinzugeben. Teig gut kneten (min. 10 Min)
4. Teig stehen lassen für 1 – 2h oder über Nacht im Kühlschrank. Teig sollte sich verdoppeln.
5. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Teig in drei Teile aufteilen und jeweils in eine lange Schlange rollen.
6. Zu einem Zopf flechten
7. Auf Backblech mit leicht feuchtem Handtuch bedecken und noch einmal 30 Min gehen lassen.
8. Teig mit 2 – 3 EL Pflanzenmilch bestreichen
9. Je nach Wunsch mit Hagelzucker oder Mandelstiften bestreuen
10. Backzeit 30 Min. bei 200 Grad Umluft bis er goldbraun und bei der Stäbchenprobe kein Teig hängen bleibt.



Mehr Informationen und  
DIY-Anleitungen rund ums  
Upcycling findest du auf unserer  
Website: [dlrg-jugend.de](https://dlrg-jugend.de)

